

Plan de acción anual contra el asma

PARA _____ FECHA DE NACIMIENTO _____ PLAN ANUAL _____

Cómo usar este plan:

1. Complete este formulario con su proveedor y revíselo al menos una vez al año.
2. Mantenga una copia con usted en todo momento. Si este formulario es para su hijo, asegúrese de que el proveedor de servicios de su hijo, el profesional de enfermería de la escuela, los entrenadores deportivos y otras personas también tengan copias.
3. Utilice los colores y las pautas que aparecen a continuación para saber cuándo su asma (o la de su hijo) está bajo control, cuándo empeora, cuándo es una emergencia y qué hacer.

SI ESTÁ:	NECESITA:
EN BUENA CONDICIÓN	CONTINUAR CONTROLANDO SU ASMA
Está haciendo todo lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Respirar bien sin tos ni respiración sibilante. • Trabajar y jugar con normalidad • Dormir toda la noche • Recibió una vacuna anual contra la gripe 	Paso 1: Evite los desencadenantes del asma. <i>Vea el reverso para obtener más información.</i> Paso 2: Tome estos medicamentos todos los días o según lo prescrito por su proveedor (y hable con su proveedor sobre el uso de un espaciador): Notas del médico:
EMPEORANDO	TOME MEDIDAS PARA AYUDAR A EVITAR UNA EMERGENCIA
Tiene cualquiera de los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier señal de un resfriado • Tos (especialmente si lo despierta por la noche) • Sibilancias leves • Sensación de opresión en el pecho • Contacto con un desencadenante del asma 	Paso 1: Reduzca el ritmo. Deje de hacer ejercicio o no asista a clases de gimnasia o deportes hasta que se sienta mejor. Paso 2: Continúe tomando sus medicamentos diarios y agregue estos medicamentos de "rescate" o "alivio": Paso 3: Llame a su proveedor si los síntomas no mejoran en 24 horas (1 día). Si los síntomas empeoran, es posible que tenga una emergencia de asma. Siga las indicaciones de la Zona Roja. Notas del médico:
TIENE UNA EMERGENCIA	OBTENER AYUDA AHORA
Tiene cualquiera de los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Respiración difícil y rápida. • Labios o uñas grises o azulados • Se ven las costillas o las fosas nasales están muy abiertas • Dificultad para hablar o caminar O si sus medicamentos para el asma no están ayudando a aliviar sus síntomas	Paso 1: Tome estos medicamentos de inmediato: Paso 2: Llame a su proveedor, acuda a una sala de emergencias o llame <u>ahora mismo</u> al 911. NO ESPERE. Notas del médico:
	NOMBRE DEL PROVEEDOR _____ NÚM. DE TELÉFONO DEL PROVEEDOR _____ NOMBRE DEL CONTACTO DE EMERGENCIA _____ NÚM. DE TELÉFONO DEL CONTACTO DE EMERGENCIA _____

USTED (EL PACIENTE O EL PADRE/MADRE) DEBE COMPLETAR LO SIGUIENTE:

Marque a continuación para permitir que otros cuidadores o el profesional de enfermería de su escuela hablen con el proveedor.

- Doy permiso a _____ para que se comunique con el proveedor y ayude a controlar mi asma (o la de mi hijo).

Si este formulario es para su hijo, marque una de las siguientes opciones:

- Doy permiso a _____ para darle a mi hijo los medicamentos enumerados en este plan.
 –O BIEN–
 Mi hijo puede llevar consigo y tomar sus propios medicamentos.

SU FIRMA _____

SU RELACIÓN CON EL PACIENTE _____

FECHA DE LA FIRMA _____

SU PROVEEDOR DEBE COMPLETAR LO SIGUIENTE:

El asma de este paciente es: (p. ej., grave, moderada, leve, inducida por el ejercicio, etc.) _____

Este paciente (marque uno):

- Entiende cómo usar sus medicamentos para el asma y puede tomar su medicamento/inhalador cuando sea necesario
- Debe notificar al profesional de enfermería de la escuela después de usar su medicamento/inhalador
- Necesita ayuda para usar su medicamento/inhalador

Este plan fue revisado por:

- He revisado este plan, las señales y los síntomas del asma y todos los medicamentos recetados con el paciente.
- Los medicamentos incluidos en este plan pueden administrarse al paciente.

FIRMA DEL PROVEEDOR _____

FECHA DE LA FIRMA _____

MÁS INFORMACIÓN PARA AYUDARLE A MANEJAR SU ASMA



Cómo aprovechar al máximo sus medicamentos para el asma

Siga estos consejos para obtener el máximo control de sus medicamentos para el asma:

1. Revise su plan de acción para el asma con su proveedor cada año y cada vez que reciba un medicamento nuevo.
2. Asegúrese de saber cómo usar su inhalador y espaciador. Lea los consejos generales a continuación y pídale a su proveedor que lo guíe a través de las instrucciones de su inhalador único para asegurarse de que lo está usando correctamente.
3. Encuentre maneras de recordarse a sí mismo que debe tomar sus medicamentos a largo plazo. Puede agregar recordatorios en su calendario, correo electrónico o teléfono o dejar notas en lugares que ve todos los días (como al lado de su cepillo de dientes o cafetera).
4. Lleve consigo su plan de acción para el asma y los medicamentos de rescate en todo momento.
5. Lleve un registro de la cantidad de medicamento que queda en su inhalador para asegurarse de pedir resurtidos antes de que se le acaben.



Cómo evitar los desencadenantes del asma

Un "desencadenante" del asma es cualquier cosa que inflame las vías respiratorias y provoque síntomas, como el humo del tabaco, el polvo, la caspa de las mascotas, las plagas (como las cucarachas y los ratones), el polen, el moho y los vapores fuertes. Los pequeños cambios en el hogar pueden marcar una gran diferencia en la respiración de su familia.

Aquí hay 5 cambios simples que puede hacer ahora para ayudar a evitar los desencadenantes comunes del asma en su hogar:

1. Haga que su casa y automóvil sean zonas de no fumar.
2. Use "fundas contra ácaros del polvo" en las almohadas y la ropa de cama.
3. Mantenga a las mascotas alejadas de los muebles y las habitaciones.
4. Mantenga su casa ordenada (aspire todas las semanas, limpie todas las migas y derrames de comida rápidamente y saque la basura con frecuencia).
5. Siga las prácticas de combustión limpia para estufas de leña e investigue los programas de cambio de estufas si su estufa no está certificada por la EPA.

Para obtener más consejos, pídale a su proveedor una copia del folleto educativo del Departamento de Salud de Vermont sobre cómo evitar los desencadenantes del asma en el hogar.



Uso de su inhalador

Si usted tiene un inhalador de dosis medida, aquí hay algunos consejos que pueden ayudarle a usarlo correctamente. Pero recuerde que hay diferentes tipos de inhaladores que se usan de diferentes maneras, y los inhaladores para niños a menudo tienen una pieza adicional llamada espaciador. Asegúrese de pedirle a su proveedor que le explique las instrucciones para su inhalador y espaciador únicos.

1. Asegúrese de que la boquilla y el orificio de rociado estén limpios antes de usar.
2. Siempre agite su inhalador entre 10 y 15 veces antes de cada uso.
3. Coloque su inhalador en el espaciador.
4. Antes de usar el inhalador, inhale profundamente y luego deje salir todo el aire.
5. Cuando use el inhalador, incline su cabeza ligeramente hacia el techo. Rocíe una dosis del medicamento, luego inhale lentamente todo lo que pueda y mantenga la respiración durante 5 a 10 segundos.
6. A continuación, abra la boca y exhale lentamente.



Aprender más sobre el asma

Para obtener más información sobre el asma y más consejos sobre cómo manejar los síntomas, usar su inhalador u obtener apoyo para dejar de fumar, visite estos recursos confiables:

LOCALES

Programa de asma del Departamento de Salud de Vermont

healthvermont.gov/prevent/asthma

Vermont 2-1-1 (un servicio gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para encontrar recursos en su comunidad)

Marque 2-1-1 desde un teléfono de Vermont o visite vermont211.org

NACIONALES

Allergy & Asthma Network

allergyasthmanetwork.org/patients

Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA)

aafa.org

American College of Allergy, Asthma & Immunology

acaai.org/asthma

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC)

cdc.gov/asthma